



Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours

Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli

Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours

Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli

 [Télécharger Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine d ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours** Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli

264 pages

Présentation de l'éditeur

Jeûne printanier et mono-diète automnale constituent les moyens les plus efficaces et les plus naturels pour nettoyer l'organisme et favoriser le bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Cet ouvrage vous introduit à la pratique du jeûne et à ses vertus préventives. Il vous guide au quotidien dans **votre parcours sur une semaine complète** : comprendre les différents types de jeûne (sec, hydrique, Büchinger notamment), se préparer au jeûne, le suivre en toute sécurité, puis reprendre une alimentation normale.

Toutes les clés y sont aussi données pour choisir et adopter **une mono-diète "détox" de 3 jours** : cure de raisin, de jus de légumes ou encore de riz.

Les conseils psychologiques et les exercices physiques pour prendre conscience de son corps pendant les cures permettront à chacun de gagner en bien-être et de retrouver sa vitalité. Biographie de l'auteur
Isabelle Bruno est journaliste et auteure de livres consacrés au bien-être, à la santé et à la puériculture. Avec des praticiens de massages thérapeutiques et de massages bien-être, elle a écrit des ouvrages et des manuels à destination des professionnels et du grand public.

Formée à la naturopathie orthodoxe, après trois ans d'études au sein de l'école Marchesseau (aujourd'hui École de Naturopathie UNIVERS), Isabelle Boffelli a également suivi les enseignements de l'Association médicale Kousmine et une Formation à la médecine holistique avec le Dr Christian Tal Schaller à Genève (CH).

Journaliste et auteure, elle est spécialisée dans les domaines du bio, de la nutrition et du bien-être.

Download and Read Online **Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours** Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli #08QZSYPT2K

Lire Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli pour ebook en ligneLes bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli à lire en ligne. Online Les bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli ebook Téléchargement PDFLes bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli DocLes bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli MobipocketLes bienfaits du jeûne: Organiser une semaine de jeûne pas-à-pas et une mono-diète détox de 3 jours par Isabelle Bruno, Isabelle Boffelli EPub

08QZSYPCT2K08QZSYPCT2K08QZSYPCT2K